



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – это отсутствие болезней и физических дефектов, полное состояние физического, духовного и социального благополучия



Индивидуальное здоровье

Индивидуальное – это здоровье одного конкретного человека

Функции	Показатели
Биологические	Размножение
Физиологические	Дыхание, питание, кровообращение
Психологические	Память, мышление
Социальные	Трудоспособность

- **Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.**

Общественное здоровье

Общественное - это здоровье группы людей или всего населения страны

Факторы влияющие на здоровье:

- природный климат
- зарплата,
- условия труда,
- бытовые условия
- питание
- уровень образования и медицины



Виды здоровья:

1. Физическое

2. Эмоциональное

3. Психическое

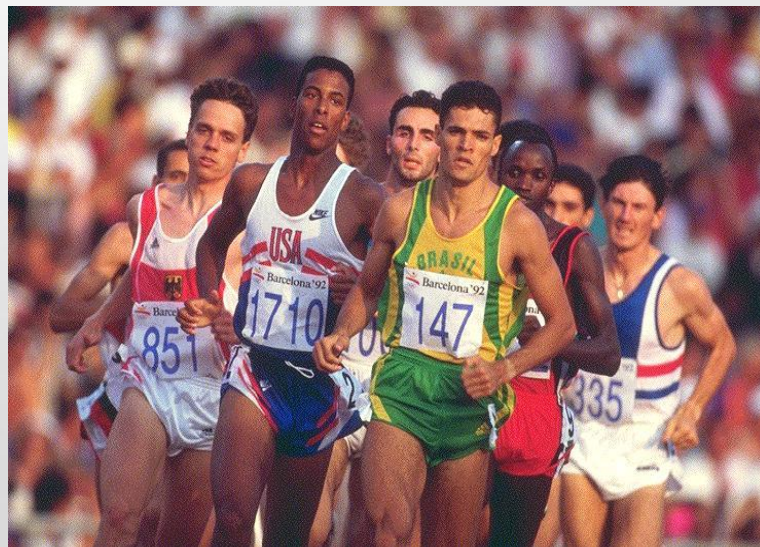
4. Социальное

5. Духовное.



Физическое здоровье

- Двигательная активность
- Рациональное питание
- Закаливание
- Личная гигиена
- Умение отдыхать
- Отказ от вредных привычек



Социальное здоровье

- **Имеет жильё**
- **Повышать качество образования**
- **Достойную заработную плату**
- **Возможность отдыхать**
- **Поддерживать своих близких**
- **Чувствует свою «нужность» обществу**
- **Благоприятные условия труда и быта**

Социальное здоровье тесно связано с ДУХОВНЫМ



Духовное здоровье

Зависит от:

- системы мышления
- умение определить своё положение в окружающей среде

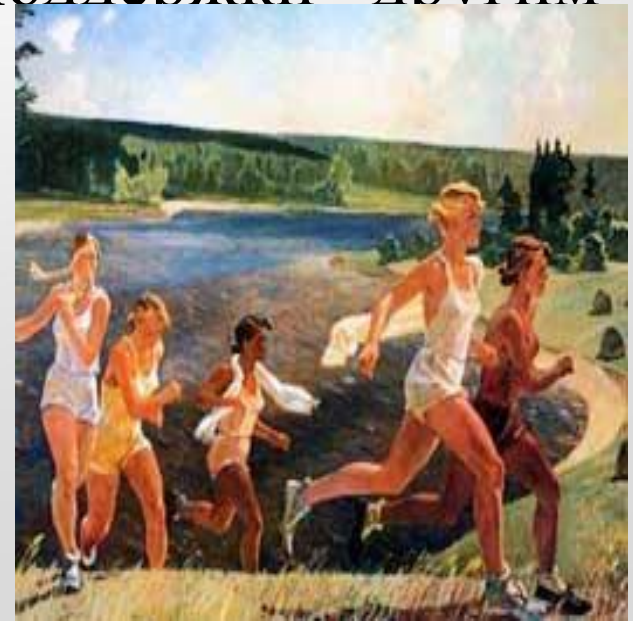
Достигается умением:

- жить в согласии с собой
- прогнозировать ситуации влияющие на жизнь
- разработать модель своего поведения



Эмоциональное здоровье

- Это принятие себя и понимание собственных эмоций. Наличие возможности слушать других и сопереживать их чувствам. Оно подразумевает переход от эмоциональной зависимости к взаимозависимости.
- Включает в себя оказание поддержки другим людям.




Психическое здоровье

- Включает в себя способность чётко и логически думать и на основании этого, принимать соответствующие решения.
- Также важным являются: умение смотреть на вещи с разных сторон, готовность к принятию новых решений и оценка риска, возможность творческой самореализации.

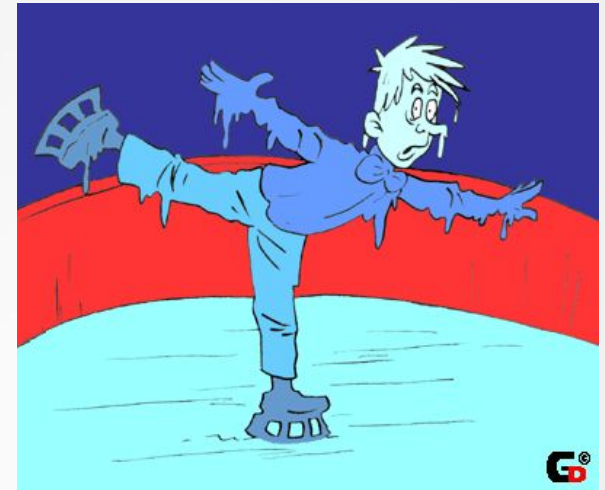
Здоровье человека складывается из нескольких основных компонентов:

1. Соматический компонент здоровья человека;
2. Физический компонент здоровья;
3. Ментальный (умственный, психический) компонент;
4. Духовно-нравственный компонент здоровья;
5. Психолого-коммуникативный (психологический) компонент;
6. Сенсорный компонент здоровья;
7. Речевой (логопедический) компонент;
8. Аморбидный (медико-профилактический) компонент здоровья;
9. Репродуктивный компонент здоровья человека.

- 
1. Образ жизни человека – 50-55%
 2. Экологические факторы – 20-25%
 3. Биологические факторы – 15-20%
 4. Медицинские факторы – 8-10%.

1. Экологические факторы: 25% влияния на формирование здоровья;
2. Биологические факторы: 25% влияния на здоровье человека;
3. Социальные факторы, включающие, в частности, и медицину, и организацию здравоохранения: 25% влияния на здоровье;
4. Личностные факторы, обуславливающие мотивацию к здоровью и здоровому образу жизни и включающие направленность личности на формирование, укрепление и сохранение здоровья: 25% влияния на здоровье человека.

Физические факторы



Излучения	Радиоактивное, рентгеновское, радиоволны, электромагнитные поля
Шум	Звуковые волны
Свет	Слепящий свет, недостаточное освещение
Давление	Низкое, высокое, резкие перепады давления
Температура	Низкая, высокая, резкий перепад температуры
Динамика	Скоростной режим, неустойчивость предметов и конструкций, высота, вращение

Химические факторы



Производство	Химически-опасные вещества, промышленные отходы, выбросы
Транспорт	Аварийные ситуации с АХОВ, выхлопные газы, нефтепродукты
Промышленные товары	Бытовая химия, строительные и отделочные материалы, синтетические материалы, лакокрасочные изделия и растворители
Продукты питания	нитраты, консерванты, синтетические добавки, тяжелые металлы и токсичные вещества
Наркотики	Наркотические и токсичные вещества,

Биологические факторы



Экосистема	Вырубка и выгорание лесов, осушение и загрязнение водоемов, уничтожение насекомых и животных
Микроорганизмы	Инфекционные заболевания
Животные	Переносчики заболеваний, хищные, ядовитые, одичавшие
Растения	Ядовитые, с наркотическим или снотворным действием, с колючками или шипами

Социальные факторы



Преобразования	Революции, «перестройки», реформы
Конфликты	Военные, расовые, межнациональные, между обществом и властью, между группировками
Агрессия	Пропаганда в СМИ насилия, безнравственности, взяточничество, произвол чиновников, криминализация
Попустительство	Бесправие, незащищенность обездоленных, безработица

Факторы психологического характера



Одиночество	Утрата семьи, друзей, любви; разобщенность; потеря психологического равновесия
Стресс	Конфликтные ситуации в семье, школе, обществе; неопределённость в завтрашнем дне; неуверенность в своих знаниях, умениях, навыках
Переутомление	Отсутствие реабилитации, неумение вести здоровый образ жизни

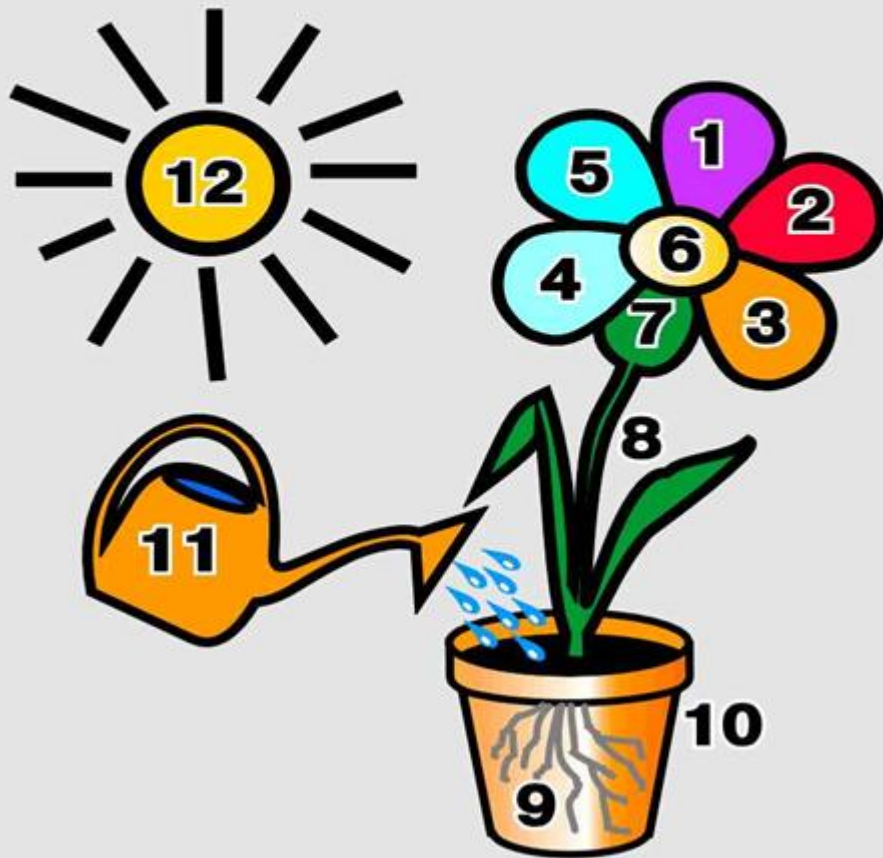
**Содержание понятия «Здоровый образ жизни»
включает следующие основные составляющие его
компоненты:**

- рациональную трудовую деятельность,
- достаточную, адекватную физическую активность
- активное отношение к занятиям оздоровительной физкультурой,
- рациональное питание,
- ответственное отношение к своему поведению,
- ответственное отношение к собственному здоровью:
- доброжелательное, внимательное и участливое отношение к окружающим,
- категорическое неприятие вредных привычек и болезненных пристрастий,
- умение предвидеть и предупреждать опасные ситуации;

Пути достижения ЗОЖ

1. Иметь цель в жизни
2. Соблюдать режим двигательной активности
3. Дышать чистым воздухом
4. Правильно питаться
5. Уметь отдыхать
6. Закаливаться
7. Соблюдать личную гигиену
8. Отказаться от вредных привычек

ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ



- 1 — ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
- 2 — ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ
- 3 — ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ
- 4 — ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
- 5 — СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ
- 6 — ЗДОРОВЬЕ
- 7 — ГИПОТАЛАМУС
- 8 — ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ
- 9 — НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- 10 — СЕМЬЯ
- 11 — ОБЩЕСТВО
- 12 — ВНЕШНЯЯ СРЕДА

В обобщенном виде все факторы, обеспечивающие соматическое, психическое и репродуктивное здоровье подростков и влияющие на него, можно представить в виде модели «Цветок здоровья подростков», предложенной кафедрой педиатрии и детской кардиологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова

Здоровый подросток – это геометрически правильный красивый «цветок», имеющий пропорциональность и гармоничность лепестков развития и в соответствии с этим – полноценное соматическое, психическое и репродуктивное здоровье. Красоту «цветка» определяют все перечисленные факторы: наследственность, семья, отношение общества к проблемам молодого поколения, внешняя среда, а также функции гипоталамуса и состояние позвоночника.

Охрана здоровья человека — одна из функций государства.

В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения.

Показатели качества здоровья:

- отчисление валового национального продукта на нужды здравоохранения
- доступность первичной медико-санитарной помощи
- охват населения безопасным водоснабжением
- уровень иммунизации населения
- степень обслуживания беременных квалифицированным персоналом
- качество питания детей
- уровень детской смертности и средняя продолжительность предстоящей жизни
- уровень грамотности населения

Болезнь — это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и (или) морфологическими (структурными) изменениями, наступающими в результате воздействия эндогенных и (или) экзогенных факторов.

Причины могут быть самыми разнообразными. Среди них выделяют несколько основных групп.

- **Биологические причины:** возбудители болезней (бактерии, вирусы, грибки, простейшие), гельминты, кровососущие насекомые.
- **Механические причины:** травмы, переломы, ушибы, сотрясения, ранения.
- **Физические причины:** воздействие температуры, влаги, электрического тока, ионизирующей радиации, света и др.
- **Химические причины:** твердые или жидкие, пылевые, ядовитые газообразные вещества. Это промышленные вредности.
- **Алиментарные причины:** переедание, злоупотребление острой, жирной, горячей пищей, употребление недоброкачественной пищи, отравления.
- **Психические причины (психогенный фактор):** стрессы. Неправильное поведение, слово у постели больного может вызывать язвенное заболевание (язвенная болезнь).
- **Социальные причины:** неудовлетворительные условия жизни, труда.
- **Генетические причины (наследственность):** генетическая предрасположенность или нарушения в хромосомных системах. Например гемофилия, СД, ИБС и др.

Профилактика – это система мер (коллективных и индивидуальных), направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающихся по своей природе.

Общественная профилактика включает в себя систему мер, преимущественно социального и гигиенического характера. Они планируются и проводятся на государственном уровне (гигиенические и противоэпидемические нормы и правила) в масштабах страны, региона, города, района, в каждом коллективе. В основном эти меры касаются вопросов санитарно-гигиенического содержания помещений (отопление, освещение, вентиляция и т.д.) и условий труда, вопросов питания, отдыха и др.

Основу **индивидуальной профилактики** составляет здоровый образ жизни, потому что здоровье человека, предрасположенность его к тем или иным заболеваниям, тяжесть их течения и исход в значительной мере определяются индивидуальными особенностями поведения людей на работе и в быту, т.е. образом его жизни.

Первичная профилактика – это система мероприятий, направленная на устранение причин возникновения болезней.

Задача первичной профилактики – улучшение состояния здоровья детей и взрослых на протяжении всего жизненного цикла. Базой первичной профилактики является опыт формирования средств профилактики, рекомендации по здоровому образу жизни, народные традиции и обряды поддержания здоровья (рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, соблюдение гигиенических норм и правил).

Вторичная профилактика – это система мероприятий, направленная на раннее выявление доклинических признаков заболеваний (на стадии предболезни), показателей наследственной предрасположенности людей, выявление факторов риска заболеваний и прогнозирование риска, а также своевременное проведение лечебно-оздоровительных мероприятий с целью предупреждения развития болезни, осложнений острых заболеваний и их хронизации.

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является **диспансеризация** как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, эффективного лечения, рационального последовательного оздоровления.

Инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

Инфекционные болезни — это группа болезней, которые вызываются специфическими возбудителями:

- **болезнетворными бактериями;**
- **вирусами;**
- **простейшими грибами.**

Профилактика инфекционных болезней — комплекс мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний или устранение факторов риска.

Эти мероприятия бывают общими (повышение материального благосостояния людей, улучшение медицинского обеспечения и обслуживания, устранение причин заболеваний, улучшение условий труда, быта и отдыха населения, охрана окружающей среды и др.) и специальными (медико-санитарные, гигиенические и противоэпидемические).

Основные пути передачи инфекции и их характеристика

Пути распространения инфекций

Фекально-оральный

Этим путем передаются все кишечные инфекции. Микроб с калом, рвотными массами больного попадает на пищевые продукты, воду, посуду, а затем через рот в желудочно-кишечный тракт здорового человека

Воздушно-капельный

Этим путем распространяются все вирусные заболевания верхних дыхательных путей. Вирус со слизью при чихании или разговоре попадает на слизистые верхних дыхательных путей здорового человека.

Жидкостный

Характерен для кровяных инфекций. Переносчиками этой группы заболеваний служат кровососущие насекомые: блохи, вши, клещи, комары и т.п.

Контактный или контактно-бытовой

Этим путем происходит заражение большинством венерических заболеваний при тесном общении здорового человека с больным

Зоонозные

Переносчиками зоонозных инфекций служат дикие и домашние животные. Заражение происходит при укусах или при тесном контакте с больными животными.

Классификация основных инфекционных болезней

- **Кишечные инфекции**
- **Инфекции дыхательных путей**
- **Кровяные инфекции**
- **Инфекции наружных покровов**

Неинфекционные заболевания (НИЗ), известные также как хронические болезни, не передаются от человека человеку.

Основные типы неинфекционных заболеваний :

- сердечно-сосудистые болезни (такие как инфаркт и инсульт),
- онкологические заболевания,
- хронические респираторные болезни (такие как хроническая обструктивная болезнь легких и астма)
- сахарный диабет.

Факторы риска

- нездоровое питание,
- недостаточная физическая активность,
- воздействие табачного дыма
- вредное употребление алкоголя.

Профилактика НИЗ и борьба с ними

Одним из важнейших способов уменьшения бремени НИЗ является направление усилий на уменьшение факторов риска, связанных с этими болезнями.

ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

1. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным путём?

1) Инфекции дыхательных путей. 2) Кишечные инфекции. 3) Кровяные инфекции. 4) Кожные заболевания.

2. Возбудитель каких инфекций передаётся через укусы кровососущих насекомых?

1) Инфекции наружных покровов. 2) Кишечные инфекции. 3) Кровяные инфекции. 4) Кожные инфекции.

3. Что такое инкубационный период?

1) Промежуток времени от момента начала заболевания до выздоровления. 2) Время от заражения до первых клинических проявлений. 3) Время от начала заболевания до момента активного проявления болезни. 4) Период времени от внедрения микроорганизмов до полного выздоровления.

4. Иммуитет с биологической точки зрения – это: 1) основа хорошего здоровья каждого человека; 2) состояние защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации; 3) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации; 4) способы защиты организма от вредных микроорганизмов.

5. В развитии инфекционного заболевания прослеживаются несколько последовательно сменяющихся периодов. Что это за периоды?

Выберите правильный ответ. 1) Скрытый (инкубационный) период, начало заболевания, активное проявление болезни, выздоровление. 2) Прединкубационный период, острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление. 3) Начальный период, период инфицирования, опасный период, период лечения. 4) Период заболевания, пассивный период, период лечения, заключительный период.

ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ОТВЕТЫ

- ОТВЕТЫ: 1)1, 2)3, 3)2, 4) 3, 5)1